PedTechnics_07-05 (´ ¸—¨ ´ ˇ— ´°).qxd 05.03.2008 18:33 Page 41

Личностно-диалогический тренинг

Т. Шапошникова,
доцент кафедры педагогики математического факультета Новосибирского государственного педагогического университета, кандидат педагогических наук

Личностно-диалогический тренинг — разновидность игрового. Он проводится в виде упражнений, представляющих собой диалог между различными «Я» личности. Это — игровая модель особой психологической реальности. Данный вид тренинга рекомендуется проводить, когда подростки уже научились включаться в игровые ситуации, познакомились с особенностями рефлексии в конце игры. К характеристике игр этого типа относится и тот факт, что они требуют ознакомления школьников с информацией психологического характера.

Опишем конкретный опыт организации личностно-диалогического тренинга с учащимися 8-го класса, которые с 6-го класса включились в игровой тренинг.

1. Каждое занятие личностно-диалогического тренинга предваряла информация о «Я-концепции», которая вызывала у школьников много вопросов. Специально в течение пяти занятий вводилась теория множественности «Я» внутри личности. Информация включала следующее содержание: «Внутри каждого человека существуют три «Я» — «Детское», «Взрослое» и «Родительское». Когда человек рождается, в нём присутствует только его «Детское-Я» (Д-Я), которое бурно и эмоционально реагирует на всё происходящее вокруг него, выражает свои желания сразу, как только они появляются. «Детское-Я» характеризуется такими свойствами, как непосредственность, импульсивность, спонтанность, эмоциональность, открытость, раскрепощённость.

Ребёнок воспитывается родителями или другими близкими взрослыми, и в его личности формируется «Родительское-Я» (Р-Я), которое отвечает за нормы и ценности в личности человека. Ребёнок начинает осознавать, что можно, что нельзя, искать выход между «Детским» «хочу» и «Родительским» «надо». «Родительское-Я» накладывает запреты и даёт разрешения, выражает заботу, стремится к управлению, доминированию.

В подростковом возрасте начинает формироваться «Взрослое-Я» (В-Я), ответственное за принятие решений.

В подростковом возрасте перед личностью встаёт проблема самостоятельного принятия решений, выбора своего поведения, своих друзей, далее — профессии, жизненного пути. «Взрослое-Я» отличается логичностью, рационализмом, неэмоциональностью. Все эти «Я» есть внутри каждой личности, они могут легко уживаться друг с другом, уступая друг другу место, но могут и конфликтовать, когда одно из «Я» («Детское» или «Родительское») пытается захватить всё внутриличностное пространство и взять под контроль все реакции человека. В этом случае два других «Я» (и среди них всегда «Взрослое-Я») оказываются подавленными. В этом случае, если подавляющим становится «Детское-Я», личность теряет способность самостоятельно принимать решения, становится капризной, ненадёжной, эгоцентричной. Когда же «Родительское-Я» подавляет остальные, личность пытается контролировать окружающих, претендует на универсальную осведомлённость, вмешивается в чужие дела. «Взрослое-Я» поэтому играет значимую роль в структуре личности, так как координирует отношение между двумя други-

PedTechnics_07-05 (´ ¸—¨ ´ ˇ— ´°).qxd 05.03.2008 18:33 Page 42

ми «Я». Важно, чтобы «Взрослое-Я» вовремя сформировалось, иначе начнутся «перекосы» личности.

Следует обсудить со школьниками возможности проявления того или иного «Я», их качественную характеристику, важность роли «Взрослого-Я».

Введение учащихся в личностно-диалогические игры целесообразно начинать с разминки. Участники садятся в круг и выбирают тему разговора: «Сложный урок», «Невыполненное задание», «Ссора с другом», «Обида на маму» и т.д. По кругу каждый должен сказать реплики от имени своих «Я»: «Родительского», «Взрослого» и «Детского». Внимание обращается как на слова, так и на интонацию. На первых разминках эти реплики могут быть не связаны между собой. Затем задание усложняется. Каждый должен сказать минимум три реплики от имени своего «Я», чтобы они сплетались во внутренний диалог.

2. Далее задание ещё более усложняется. Все участники рассчитываются на первый-второй-третий. Первые номера получают роль «Детского-Я», вторые — «Родительского-Я», третий — «Взрослого-Я». Каждый говорит одну реплику от имени своего «Я», но так, чтобы эта реплика была реакцией на предыдущую реплику. Обратимся к записям протокола игры «Обида на друга».

Начиналась игра с «Детского-Я»:

«Д-Я» *(Алик Р.):* Я ему отомщу. Куплю ружье и буду мстить, как Бэтмен.

«Р-Я» *(Лиза Б.):* Как тебе не стыдно говорить такие глупости?

«В-Я» *(Олег И.):* Во-первых, мне ружье не продадут. Во-вторых, надо ещё подумать, кто из нас виноват.

«Д-Я» *(Ваня С.):* Почему он меня обидел? Что я ему сделал? *(Изображает плач.)*

«Р-Я» *(Слава К.):* Ну, не плачь. Сейчас придумаем, как его наказать.

«В-Я» *(Ира Н.):* Думаю, он стоит того, чтобы его наказать.

«Д-Я» *(Наташа Б.):* А мы с ним так здорово играли вчера.

«Р-Я» *(Лена Р.):* Сам виноват, всё испортил. Зачем начал его дразнить?

«В-Я» *(Саша К.):* Если я его начал дразнить, то я первый должен извиниться.

«Д-Я» *(Ваня К.):* Кто кого первый стукнул? Он меня! Он меня!

«Р-Я» *(Вера Б.):* Он вообще драчун, чему его только родители учат.

«В-Я» *(Аркадий М.):* Надо с ним поговорить и в разговоре решить, кто виноват.

«Д-Я» *(Саша Л.):* А если он опять драться начнёт? Не хочу.

«Р-Я» *(Дима И.):* Бояться стыдно.

«В-Я» *(Инна М.):* Иди с папой, он защитит.

Такая игра могла продолжаться долго: школьникам она не надоедала. На этом этапе развития личностно-диалогической игры ещё не было разделения, сколько личностей вступает в диалог. Говорили разные «Я», но сколько личностей вступает в диалог, не оговаривалось. Участники игры только усваивали полученную информацию, экспериментировали с возможностями её применения, но не соотносили со своими личностными проявлениями.

3. Эти разминки подготовили школьников к работе «на стульях». Они уже достаточно хорошо понимали роль и функции каждого «Я» в структуре личности, но слабо представляли себе целостную личность, в которой, сотрудничая и конфликтуя, сосуществует множество «Я». Для облегчения понимания этого феномена была проведена другая личностно-диалогическая игра. Перед участниками тренинга ставились три стула, ведущая поясняла, что все три стула — это один человек, одна лич-

PedTechnics_07-05 (´ ¸—¨ ´ ˘— ´°).qxd 05.03.2008 18:33 Page 43

ность, в которой существуют три «Я». В разминке мы выявили, что некоторые наиболее инфантильные подростки — Алик Р., Ваня С., Ваня К. — буквально понимали определения «Взрослый», «Детский», «Родительский». Чтобы именно эти учащиеся как можно полнее освоили этот вид игры и теорию, можно адаптировать название «Я» по их функциям, сохранив структуру.

Далее подростки с удовольствием экспериментировали с функциями каждого из «Я», закладывая их в названия. Так, **«Родительское-Я»** представлено как «Я-обвиняющее», «Я-диктующее», «Я-успокаивающее», «Я-ответственное», «Я-наказывающее», «Я-заботливое». **«Детское-Я»** разыгрывали как «Я-непосредственное», «Я-защищающееся», «Я-капризное», «Я-обиженное», «Я-весёлое». Только **«Взрослое-Я»** было представлено в двух вариантах: «Я-решающего» и «Я-выбирающего».

На этом этапе игры определили, что каждый участник будет разыгрывать диалог следующих трёх «Я» своей личности: «Я-обвиняющего», «Я-решающего» и «Я-защищающегося». В круг ставилось три стула, каждый из которых обозначал одно из «Я», в середину ставился стул, обозначающий «Я-решающее». Все три стула олицетворяли единую личность. Участник должен был на каждом из стульев говорить от имени «Я» своей личности, определённой значением стула. Пересаживаясь на другой стул, участник говорил от имени уже другого своего «Я».

Работать «на стульях» вызвалась Света Б. Она хотела в форме самообщения проанализировать обиду на маму, не отпускавшую её поздно гулять:

«Я-защищающееся»: Вот, опять не пустила, а там меня девчонки ждут.

«Я-обвиняющее»: Она всегда так, обещает, а потом не пускает.

«Я-решающее»: Но у неё есть причины для этого.

«Я-защищающееся»: И что, мне теперь и на улицу нельзя?

«Я-обвиняющее»: Но ведь, правда, поздно.

«Я-решающее»: Тем более, что я остановиться не могу, если пошла на улицу, то уже всё, пока мама не выйдет искать.

«Я-защищающееся»: Она меня всё время ищет-ищет, а зачем?

«Я-обвиняющее»: А зачем я ей всё время даю повод нервничать, я ведь знаю, какая она беспокойная.

«Я-защищающееся»: Поэтому я всегда остаюсь виноватой.

«Я-обвиняющее»: Но мама не виновата, что любит меня и беспокоится за меня.

«Я-защищающееся»: Она меня совсем не понимает, что мне погулять хочется, с девчонками поболтать. Будто сама такой не была.

«Я-обвиняющее»: А мне что дороже — мамино спокойствие или с девчонками погулять?

«Я-защищающееся»: С девчонками погулять.

«Я-решающее»: Да нет, конечно, мамино спокойствие.

Во время рефлексии сначала говорил сам играющий о своих чувствах и ощущениях, затем все по кругу по очереди высказывали свои мнения, свои замечания. Света сказала, что в «Я-защищающемся» у неё всё время образовывался комок в горле, и хотелось плакать, как она иногда делает, когда обижена. В состоянии «Я-обвиняющего», наоборот, становилось грустно, а в состоянии «Я решающего» она не смогла описать ощущения. Остальные участники группы отметили, что в состоянии «Я-обвиняющего» она обвиняла себя, говорила объясняющим, назидательным голосом, сидела наклонившись вперёд. В состоянии «Я-защищающегося» она обвиняла маму, говорила капризным тоном, гримасничала, сидела, поджав одну ногу

PedTechnics_07-05 (´ ¸—¨ ´ ˇ— ´°).qxd 05.03.2008 18:33 Page 44

под себя. В состоянии «Я-решающего» говорила ровно, спокойно, сидела прямо. Один из участников отметил, что её состояния были ближе «Я-заботливому», чем «Я-обвиняющему» и «Я-капризному», чем «Я-защищающемуся».

4. Следующей ступенью развития личностно-диалогической игры было разыгрывание состояния одной личности тремя участниками. Ставились три стула с теми же обозначениями, на каждый стул садился игрок, решивший разыграть данное состояние «объединённой личности».

Для показа упражнения с тремя состояниями «Я» — «обвиняющим», «защищающимся» и «решающим» в одном человеке — вызвались три девочки. Роли распределились так: Лиза Б. — «Я-обвиняющее», Юля Б. — «Я-защищающееся», Наташа Н. — «Я-решающее». Проблема: «ссора с подругой из-за того, что та не умеет ходить, не шаркая ногами об асфальт». Каждая из девочек заняла определённый стул, «нагруженный» определённым состоянием. Все трое изображают одну целостную личность.

«Я-обвиняющее» *(Лиза Б., обращаясь к своему целостному «Я»):* Ты могла бы и не замечать, как Катя *(имя подруги вымышленное, конфликт реальный)* это делает. Ты ведь знала, что Катя очень обидчивая.

«Я-защищающееся» *(Юля Б.):* Да, но я совсем не виновата, когда я что-то делаю не так, она всегда ко мне придирается.

«Я-обвиняющее»: Но ты же могла сказать: «Катя, не шаркай, пожалуйста, мне это не нравится», а не говорить: «Катя, прекрати немедленно шаркать».

«Я-защищающееся»: А если она не понимает, когда ей говоришь нормально? Она только дергается.

«Я-решающее» *(Наташа Н.):* Не права в данном случае я, повод пустяковый, не надо было из-за этого огород городить. Теперь я должна извиниться перед Катей, чтобы нам помириться.

Сами девочки следующим образом охарактеризовали своё состояние.

Лиза Б. («Я-обвиняющее»): «Всё время старалась не упустить наше триединство, но не получалось. Хотелось надавить на Юлю, заставить признать её неправоту. Будто мы не один человек, а, как и есть, разные».

Юля Б. («Я-защищающееся»): «Мне было легко играть, я не чувствовала себя виноватой и хотела доказать это самой себе и другим».

Наташа Н. («Я-решающее»): «Я сразу знала, какое принять решение. Партнёров не чувствовала. Главное, чтобы решение было правильным».

Во время рефлексии было отмечено, что Лиза Б. («Я-обвиняющее») всю сцену говорила уговаривающе-успокаивающим тоном, который не совсем соответствовал разыгрываемому ею состоянию. Юля Б. («Я-защищающееся») говорила капризно-обиженным тоном. Девочки вошли в роли и вели себя адекватно заданным состояниям. Наташа («Я-решающее») сделала вывод весёлым голосом, она в роль не вошла, стороны слушала невнимательно и решение приняла заранее. При обсуждении участники предлагали другие возможные пути выхода из этой ситуации, с учётом развернувшегося диалога.

5. Следующим этапом развития личностно-диалогической игры стал переход от разыгрывания самообщения внутри одной личности к изображению самообщения в диалоге двух личностей, обращении личностей друг к другу из разных состояний. Условия были следующие: ставились шесть стульев по три напротив друг друга. Каждая тройка стульев обозначала «целостную личность». Два стула напротив друг друга обозначали «Родительское-Я» двух

PedTechnics_07-05 (´ ¸—¨ ´ ˇ— ´°).qxd 05.03.2008 18:33 Page 45

разных «личностей», следующая пара противопоставленных стульев — «Взрослые-Я», и замыкали два стула со значением «Детских-Я». Участник, сидевший на стуле, мог обращаться к любому «Я» как «чужой», так и «своей» «личности».

Эту форму личностно-диалогической игры начали обыгрывать с разрешения конфликтов между школьниками. Их особенно волновала проблема взаимоотношений мальчиков и девочек, этические и психологические стороны этой проблемы. На одном из занятий участники предложили ситуацию, которая реально произошла некоторое время назад с их сверстниками и бурно обсуждалась в классе. Фактически каждый чувствовал необходимость решить эту проблему для себя, рассмотреть моральную и психологическую сторону поступка. Суть проблемы: девочка не пошла со своим парнем в кино, а через полчаса ушла с другим в театр.

Было решено разыграть эту ситуацию в состояниях «Родительского», «Взрослого» и «Детского» «Я» их личностей. В игре приняли участие три мальчика (Ваня К. Андрей Ф. Ваня С.) и три девочки (Юля Р. Аня В. Наташа Б).

«Р-Я» *(Ваня К.):* Почему ты не пошла со мной в кино, мы же договорились?

«Д-Я» *(Наташа Б.):* Понимаешь, у меня болела голова, и опять — кино.

«Р-Я» *(Ваня К.):* А через полчаса она у тебя прошла?

«Д-Я» *(Наташа Б.):* Да, я выпила таблетку.

«Р-Я» *(Ваня К.):* И ты пошла в театр с другим.

«Р-Я» *(Юля Р.):* А что, я должна ходить за тобой на верёвочке? Ты только и знаешь кино да кино. Я сама выбираю, куда мне ходить.

«Д-Я» *(Ваня С.):* Но ты никогда не говорила, что хочешь в театр.

«Р-Я» *(Юля Р.):* Да, но ты давно со мной дружишь и знаешь, что я люблю и хочу.

«Д-Я» *(Ваня С.):* Ну и пригласила бы меня.

«Р-Я» *(Юля Р.):* Тогда я должна была бы брать билеты.

«Д-Я» *(Ваня С.):* Зачем?

«Р-Я» *(Юля Р.):* Но ведь если я приглашаю, то я беру билеты.

«Р-Я» *(Ваня К.):* А тут он тебя пригласил, тебе не понадобилось брать билет, и ты побежала.

«Р-Я» *(Юля Б., обращаясь к своему «Д-Я»):* Ты не права, тебе не надо было ходить. Что тебе тот, всё равно ты с ним поссоришься и не будешь дружить. А этого обидела, хотя он тебе всегда так помогает. *(Обращаясь к своему «В-Я»):* Я сама несу ответственность за свои поступки и, видимо, должна извиниться.

«Д-Я» *(Наташа Б.):* молчит.

«В-Я» *(Аня В.):* Ваня, я не права, извини меня. Я больше не буду гулять с другими.

В личности мальчика замешательство, его «Я» не могут договориться, простить или нет. «Взрослое-Я» (Андрей Ф.) отказывается принимать решение и перекладывает ответственность на «Родительское-Я» (Ваню К.):

«Р-Я» *(Ваня К. своему «Д-Я»):* Она, конечно, виновата, но она мой лучший друг, и вообще…

«Д-Я» *(Ваня С. своему «Р-Я»):* Я на неё больше не сержусь. Мне её даже жалко. Я её так отругал.

«Р-Я» *(Ваня К. к личности девочки):* Я больше на тебя не сержусь.

«Д-Я» *(Ваня С.):* Пойдём сегодня в кино?

Рефлексия началась с Андрея Ф. Он сказал, что с начала игры настроился покарать «виновную» и был не готов к ситуации прощения. Во время рефлексии он осознавал своё состояние установки на ситуацию и изменил отношение к ней. В общем обсуждении было отмечено, что Андрей не смог актуализировать своё состояние «Взрослое-Я» и поэтому не справился с заданием.

PedTechnics_07-05 (´ ¸—¨ ´ ˇ— ´°).qxd 05.03.2008 18:33 Page 46

«Родительское-Я» Юли Р. сказало, что она сразу испытала чувство вины за то, что сделала её «личность». Но из чувства гордости предпочла сначала нападать, а потом быстрее прекратить этот диалог. В «Родительском» состоянии испытывала чувства раздражения (когда партнёр начал отчитывать её «личность») и вины. Ваня К. отметил, что по отношению к «личности» подруги чувств не испытывал, во время диалога специально следил за соответствием своего тона «Родительскому», был назидательным и возмущённым. Ваня С. («Детское-Я») заметил, что всё время испытывал обиду и необходимость побыстрее помириться. Наташа Б. сказала, что она видела в «личности» девочки своё состояние ведущим, а диалог в основном развернулся между «родительскими» состояниями. Аня В. («Взрослое-Я») ждала, к чему придёт диалог, чтобы принять решение. Миролюбивая позиция «личности» мальчика и собственного «Родительского-Я», по её словам, сделали ситуацию извинения возможной и приемлемой.

В связи с тем, что названия состояний: «Родительское», «Детское», «Взрослое» — в ситуациях конфликта с родителями понимали слишком буквально, в этих играх вернулись к функциональным названиям «Я-обвиняющее», «Я-защищающееся» и «Я-решающее». Подростки выбрали для игр обыденные, задевающие их ситуации. Например, «Сын задержался у друга и не позвонил. Мама беспокоилась и по возвращении сына домой устроила скандал». Действующие лица: «Я-обвиняющее» («Я-О»), «Я-решающее» («Я-Р»), «Я-защищающееся» («Я-З»), мама — Лиза Б., Вика Б., Аня Е., Папа — Дима И., Слава К., Игорь П.

Во время рефлексии Аня и Лиза («Я-обвиняющее» и «Я-защищающееся» мамы) сказали, что настолько вошли в своё состояние, что перестали координировать своё поведение в ситуации. Вике Б. («Я-решающему») было трудно их остановить и раскрыть своё состояние. Дима И. («Я-обвиняющее» сына) утверждал, что ему сложнее всего было выразить своё состояние, так как критиковать маму открыто он не мог. Игорь П. («Я-защищающееся») считал, что «Я-решающее» слишком рано вступило в игру, диалог мог бы ещё развиваться естественным путём. Слава К. («Я-решающее») сказал, что его стала раздражать та сила, с которой «личность» мамы давила на «личность» сына, и беспомощность «Я-сына». Это напоминало ему его собственные ситуации, поэтому у него сразу возникло желание изменить ситуацию, дать ей другое, непривычное течение. Средства «Я-решающего» («Взрослое-Я») показались ему наиболее подходящими.

Общее обсуждение группы было бурным. Подростки отметили, что роль мамы была представлена колоритнее и разнообразнее, чем роль сына. Было заметно, что подобное решение конфликтов в их семьях редко, причём по вине родителей и детей, из-за неумения активизировать «Взрослое-Я». Они отмечали, что только при проигрывании своих различных состояний «Я», особенно «Взрослого-Я», они научились рефлексировать их в обычной жизни.

Так личностно-диалогические игры явились моделью реального соотношения различных «Я» во внутриличностном пространстве. Дефицит «Взрослого» компонента «Я» старшеклассники демонстрируют не только в коллизиях взаимоотношений со сверстниками. Явно понижена роль «Взрослого-Я» и у взрослых (в данной игровой ситуации — у мамы). Это явление объясняется не тем, что ролевую игру ведут школьники. Как показывает повседневное наблюдение, таков реальный жизненный факт. По педагогическим соображениям не следует акцентировать внимание на нём в период рефлексии с участниками тренинга. **ПТ**